

# Ergonomie- und Rückenschulung

Zentrum für Ergo- und Physiotherapie



Kantonsspital  
St.Gallen

## Lagewechsel „en bloc“



Aufsitzen aus der Rückenlage:

Beine nacheinander anwinkeln, das Becken und den Schultergürtel gleichzeitig zur Seite drehen.

Angewinkelte Beine über die Bettkante schieben und dabei gleichzeitig den Oberkörper aufrichten.

Der Lagewechsel vom Sitz in die Rückenlage erfolgt gleichermassen, nur in umgekehrter Reihenfolge.

## Haltung Sitz, Stand



Sitz: Aufrecht und gerade, gegebenenfalls mit Sitzkeil, Schultern locker hängen lassen, Kopf in waagrechter Position.

Stand: leichte Aktivierung der Bauchmuskulatur, Beine hüftbreit mit gleichmässiger Gewichtsverteilung, Schultern locker hängen lassen.

## PC-Einstellung



Aufrechter angelehnter Sitz, Unterarme liegen in einem 90° Winkel auf dem Tisch. Der Blick ist um ca. 30° geneigt, die Bildschirmoberkante ist mindestens 10 cm unter der Augenhöhe. Der Bildschirm ist gerade vor der Person mit einem Abstand von 70-90cm zu positionieren.

Bei lang dauernden PC-Aktivitäten ist ein verstellbarer Tisch/Stehpult zu empfehlen.

## Heben



Gerader Rücken, die Bauchmuskulatur aktivieren und in die Knie gehen. Dabei wird das Gesäss nach hinten bewegt, wie wenn man auf einen Stuhl sitzen möchte. Der Oberkörper geht dabei nach vorne. Das Gewicht immer so nahe wie möglich am Körper tragen.

Kleinere Gegenstände können im Ausfallschritt aufgehoben werden.

Bei Fragen oder Unsicherheiten wenden Sie sich an Ihren behandelnden Physiotherapeuten oder Arzt. Diese Informationsbroschüre ist ergänzend zu Ihrer Einzeltherapie gedacht.

Wir wünschen Ihnen weiterhin alles Gute und eine erfolgreiche Rehabilitation

Ihr Physiotherapie-Team